

# News Letter 2020.春

ニュースレター ～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～

発行者／大田圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：島根県県央保健所）〒694-0041島根県大田市長久町長久ハ7-1

## 健康づくりグループ表彰



大田圏域健康長寿しまね推進会議では地域で熱心に健康づくり活動に取り組むグループを表彰しています。今年度は8グループが受賞されました。おめでとうございます！

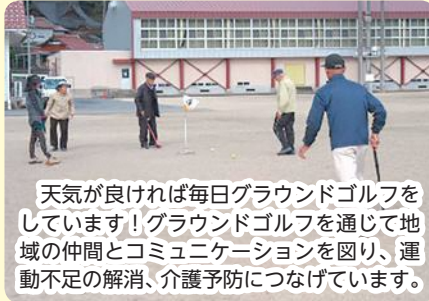
### 圏域会長賞

#### 雪田運動教室（邑南町）



DVDを見ながら、ストレッチや筋トレなど運動をしています。  
ミデイサービスとして、クラブ細工やコーラスなど色々な活動を楽しんでいます。

#### 中野球友会（邑南町）



天気が良ければ毎日グラウンドゴルフをしています！グラウンドゴルフを通じて地域の仲間とコミュニケーションを図り、運動不足の解消、介護予防につなげています。

#### 四つ葉運動教室（邑南町）

仲間で集まって、週1回ストレッチ、筋トレ、有酸素運動などを行っています。休憩時間のおしゃべりでリフレッシュしています。



### 奨励賞

#### 吾郷ニコニコ健康サークル（美郷町）



### 継続賞

#### 浜原健康サークル（美郷町）



#### きずなグループ（大田市）



## 表彰事業の概要

### 対象となるグループ

主体的に地域や職場の健康増進や介護予防に寄与する活動を行うグループ（概ね5名以上で構成）及び事業所等

### 表彰区分と活動期間

- 地域における健康づくりグループ
  - 会長賞 10年以上
  - 継続賞 5年以上
  - 奨励賞 3年以上
- 従業員を対象に健康づくりを行う事業所等
  - 会長賞 5年以上

#### 男の料理教室（大田市）



#### 鳥井親交クラブ（大田市）



## みなさんのお近くにも健康づくりグループはありませんか？

- ★ 地域の健康づくりグループ活動に参加してみましょう！
- ★ お近くで、熱心に活動されているグループがあれば、是非、県央保健所へご紹介下さい！

（連絡先：健康増進課 TEL 0854-84-9821）

# 大田圏域健康長寿しまね推進会議 今年度の取り組みを紹介します♪

## 体かるやか パワーアップ部会

### 事業所向けポールウォーキング研修会

令和元年5月23日(木)に、食べる幸せ歯ッピー部会と共催で、事業所の健康づくり担当者向けに「健康づくりフォローアップ研修会」を行いました。

歯科医師によるお口の健康に関する講話の後、ポールを使ったウォーキングを体験しました。

ポールウォーキングは、ポールを持って歩くことで姿勢がよくなり、上半身もしっかり動かすことで消費カロリーがアップするので、働き盛り世代にも特におすすめの運動です。

ウォーキングの後は、テニスボールを使った手軽で気持ちのよいストレッチ法も実践しました。

参加者のみなさんからは「講師からの指導で、肩甲骨を意識して動かすことができ、気持ちよく歩くことができた」との声をいただきました。

健康づくりには運動の習慣化が大切だとわかっていても、なかなか取り組みにくいものですが、このような研修会をきっかけに運動を始める方が一人でも多くなるよう、今後も部会で啓発に取り組んでいきます。



## 食べる幸せ 歯ッピー部会

### 食育月間・歯と口の健康週間キャンペーン

「さあ！おいしく減塩しよう」「オーラルフレイルって知ってる？」

をテーマに令和元年6月15日(土)にグッディー大田店でキャンペーンを行いました。

- フードモデルを使った説明やしょうゆスプレー体験など減塩のコツを紹介
- 塩分チェックシートでどのくらい塩分をとっているか確認してもらう など  
お客さん一人一人に説明を行いました。

塩分チェックシートでは、男性で食塩摂取量が多めの方が見られました。

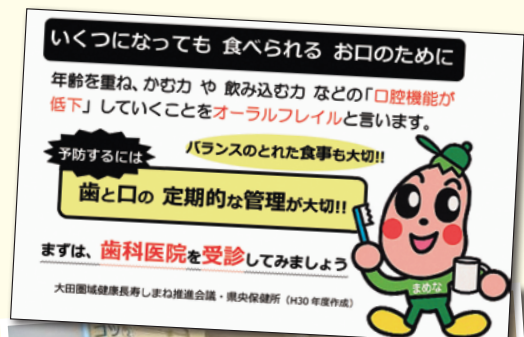
減塩食品を取り入れるなど、工夫してみましょう。

また、当日はオーラルフレイルの啓発グッズの配布も行いました。

老化は歯と口の状態にも現れます。

早めのケアでいくつになっても食べられる口腔機能を保ちましょう！

**定期的な歯科医院の受診がおすすめです！**



## 心ゆたかに チャレンジ部会

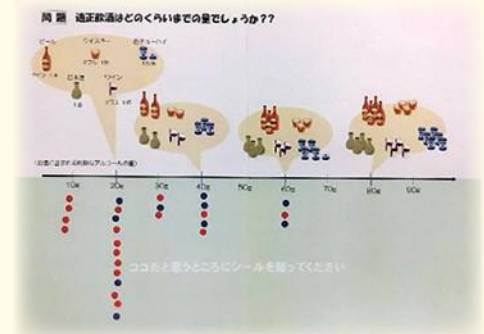
### アルコール関連問題啓発週間キャンペーン

令和元年11月12日（火）に、イオンタウン大田でキャンペーンを行いました。  
当日は「適正飲酒はどのくらいの量までだと思いますか？」という内容でボードアンケートを実施。

お酒の適量範囲は「純アルコール20gが限度（高齢者や女性はこの半分）」と言われていました。

この日は、多くの方に純アルコール20gまでと正しく答えていただきましたが、中には60gと答えた方もおられました。  
ビールならロング缶（500ml）1本、日本酒なら1合が純アルコール20gに当たります。

過度な飲酒は生活習慣病や認知症のリスクにつながります。  
週に2日は休肝日を設けることが大切です。



**飲み過ぎに気をつけながら、お酒と上手につきあいましょう！**

おすすめ、  
健康経営®

## 働き盛り世代の健康を守るためには 会社全体での取り組みが大切！

### 「ヘルス・マネジメント認定制度」

令和元年度に新たに登録された事業所を紹介します

ヘルス・マネジメント認定制度とは

事業所の皆様が取り組む「健康経営」をサポートするため、協会けんぽが島根県、山陰中央新報社と連携して実施する制度です。

★社会福祉法人大田市社会福祉事業団  
(大田市)

リフレッシュの制度が充実



★イワタニ島根株式会社  
(大田市)

検診をすすめて疾病を早期発見



★有限会社小林モータース  
(邑南町)

トレーニングジムの  
年間パス支給で運動を促進



### 「しまね☆まめなカンパニー」 令和元年度登録の事業所

- ★社会福祉法人 敬愛福祉会 (美郷町)
- ★介護老人保健施設 サンホームみずほ 星ヶ丘クリニック (邑南町)
- ★株式会社 新興建設コンサルタント (川本町)

しまね☆まめなカンパニーとは  
島根県が従業員の健康づくり、健康経営に取り組む事業所を登録する制度です。

島根県 まめなカンパニー

検索

### まめなカンパニーからはじめてみませんか!?

◎たばこ対策 ◎生活習慣改善 ◎心の健康づくり ◎がん検診、各種健診の啓発 ◎従業員の治療と仕事の両立支援の5つのメニューから取り組めることをすればOK! 申し込み用紙を保健所へ提出するだけで登録できます。登録後は、県が事業所の取組をバックアップ！（健康づくり情報提供、出前講座、ホームページでのPRなど）

# 受動喫煙のない社会を目指して!



多くの人を利用するすべての施設は  
2020年4月から原則「屋内禁煙」となります!

一人一人がルールを守って、社会全体で受動喫煙防止に努めましょう。  
施設を管理する方には、以下の義務が生じます。

## 施設の管理権原者等の主な義務

- **屋内禁煙の実施**……………喫煙器具等の設置禁止、喫煙者に中止を求めるなど  
原則的には屋内禁煙ですが、例外的に屋内に喫煙専用室を設置する場合は
  - ・喫煙室入口において空気の気流が0.2m/秒以上あること
  - ・壁、天井等によって区画されていること
  - ・たばこの煙が屋外に排気されていること
 の3つの条件を満たす必要があります  
※喫煙専用室では飲食や作業等、喫煙以外の行為はできません
- **喫煙室の標識掲示**……………喫煙室を設置する場合は標識の掲示が必要です
- **20歳未満は立入禁止**……………喫煙室には客、従業員ともに喫煙エリアには入れません
- **従業員の受動喫煙防止対策**…使用者は従業員の受動喫煙防止対策を実施する

## 小規模飲食店の経過措置

小規模飲食店\*は標識を掲示することで店舗全体または一部を喫煙可能とすることができます  
ただし ● 喫煙可能エリアへは客・従業員とも20歳未満の立ち入りが禁止されます  
● 喫煙可能とする場合は最寄りの保健所へ届出が必要です

- ※小規模飲食店の条件 ①2020年4月1日時点で営業していること  
②資本金または出資の総額5,000万円以下であること  
③客室面積が100㎡以下であること



## 加熱式たばこって本当に安全なの?

加熱式たばこは、たばこ葉を電氣的に加熱して、発生させたニコチンを含むエアロゾルを吸入するものです。

紙巻たばこより低濃度とはいえ、エアロゾルには有害物質が含まれているため健康への影響がないとは言えません。

また、紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、依存性には注意が必要です。  
たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻きたばこも加熱式たばこも両方やめることです。



募集中!

- **たばこの煙のない施設**
- **たばこの煙のない飲食店**

島根県では、受動喫煙防止の気運を高め、各施設や飲食店でたばこに対する取り組みを推進するための登録事業を行っています。

敷地内禁煙または施設内禁煙に取り組んで、是非登録申込みを!!

- ★登録施設、店舗にはステッカーを送付します
- ★県や保健所のホームページに取り組み事業所・店舗を掲載します

申込み用紙は県及び県央保健所のホームページに掲載しています。

「たばこの煙のない施設」(飲食店以外の施設)

県央保健所 たばこの煙のない施設

「たばこの煙のない飲食店」

島根県 たばこの煙のない飲食店

